

## Introduction à l'entraînement mental

inspiré par « Qu'est que l'entraînement mental »,  
Jacques BARBICHON, fiche méthodes PEC, 2<sup>e</sup> édition, 1958,  
COMPAS, Daniel CARETTE & Georges TORCK, 2009

L'entraînement mental est une méthode qui permet d'exercer de façon systématique quelques-unes des aptitudes de l'esprit. On peut définir de la façon suivante ces opérations de l'esprit :

### Les opérations mentales de « représentation »

ENUMERER – C'est énoncer des éléments, le plus souvent sans aucun souci d'ordre.

DECRIRE – C'est donner les traits apparents, donner une image de la situation, d'un ensemble, ou d'un détail.

COMPARER – C'est rapprocher pour souligner ce qui est semblable, analogue ou identique.

DISTINGUER – C'est rapprocher pour souligner ce qui est différent.

CLASSER – C'est ordonner, ranger dans des catégories ou selon des critères, c'est hiérarchiser selon des importances définies.

DEFINIR – C'est situer dans un ensemble et caractériser, au moins provisoirement, par une différence bien nette (la « différence spécifique » dans les définitions scientifiques, le « trait caractéristique » dans les définitions juridiques).

### Les opérations mentales de mise en problème

DEGAGER LES ASPECTS – C'est distinguer les faces d'un ensemble, par préférence au langage des sciences, des arts, des techniques, des philosophies, des politiques, du droit. Chaque aspect peut se redécomposer en sous aspects à l'infini.

DISCERNER LES POINTS DE VUE – Les points de vue sont généralement liés aux habitudes, aux intérêts, aux formes culturelles vécues, aux opinions, aux croyances, aux rôles et au statut qu'on a. De certains points de vues, subjectifs, on voit plus ou moins certains aspects (objectifs). Chaque point de vue a tendance à privilégier certains aspects (« les points de vue sont dans les hommes »). Le point de vue, c'est l'angle sous lequel un individu ou un groupe voit les choses).

DEGAGER LES CONTRADICTIONS – C'est exprimer la tension, l'opposition, provisoire ou irréductible, qui existe, entre des besoins et des moyens, des principes et des buts, des buts et des moyens, des moyens et des méthodes, des buts et des méthodes, des aspirations ou des prévisions et des résultats ou des événements.

SITUER DANS LE TEMPS – c'est dater, c'est exprimer un mouvement, un changement, un dynamisme, une sclérose, du passé vers le présent et vers l'avenir. C'est, pour les prospectifs, éclairer le présent par la vue du futur (« La raison de nos actes est au-devant de nous » G. Berger).

SITUER DANS L'ESPACE – C'est préciser, souvent, par comparaison, le lieu ou le milieu (espace social), dans lequel un élément s'insère.

### Les opérations mentales de mise en relation

DETERMINER LES CAUSES – C'est préciser ce qui est à l'origine d'un phénomène, ce qui est déterminant ou co-déterminant. La causalité de type « à emboîtement simple » est souvent contestée. L'étude des corrélations entre deux phénomènes est de plus en plus fréquente, mais corrélation, même forte, n'implique pas causalité.

PRECISER LES CONSEQUENCES – C'est considérer un élément en tant qu'il est un effet (prévisible ou survenu) de tels ou tels actes ou événements ou phénomènes.

DEGAGER DES LOIS – Les lois expérimentales expriment des constantes (toutes choses étant égales par ailleurs). « Les lois, dit Naville, sont des formules exprimant des rapports conditionnellement nécessaires entre des faits ».

SE REFERER AUX THEORIES – C'est repérer les systèmes d'idées qui organisent des ensembles de certitudes autour d'une ou plusieurs hypothèses centrales.

PRECISER LES PRINCIPES – C'est exprimer les formules qui orientent l'action et la rendent cohérente et stylée par référence à des choix politiques, culturels, moraux, sociaux, économiques.

PRECISER LES BUTS – C'est formuler les étapes, les points d'application imaginables ou visibles de l'action que l'on veut entreprendre.

CONNAÎTRE OU PREVOIR LES MOYENS – C'est inventorier les forces et les instruments potentiels ou réalisés qui permettront d'avancer vers le but dans le respect des principes.

PREVOIR LES METHODES – C'est préciser selon quelle démarche et avec quels moyens de contrôle on agira, pour atteindre les buts dans le respect des principes.

L'entraînement mental, on le voit, vise à développer en profondeur l'acquisition d'un outillage de pensée logique. Il adopte la démarche inductive qui va des faits aux idées et des idées aux actes. Cette démarche logique duperait elle-même si elle prétendait pouvoir s'exercer sans tenir compte des facteurs affectifs (non logiques). C'est une des difficultés de l'entraînement mental. Les « motivations », les goûts, les attirances effectives, comme les répulsions, les peurs, les sentiments, les intérêts, les habitudes conditionnent l'exercice logique de la pensée. L'histoire des sciences et celle des savants le confirment et nous le savons tous par l'expérience quotidienne ou par les travaux des psychologues.

S'entraîner collectivement à ces opérations de l'esprit, dans un groupe, dans une réunion, n'est donc pratiquement possible que si une sorte d'accord (non logique) a pu s'instaurer entre les membres sur le sujet à traiter, son importance, son opportunité, son intérêt pour les participants. Les exercices de maîtrise intellectuelle ne risquent plus alors de prétendre à une « objectivité » qui est, de toute façon, conditionné par le choix des centres d'intérêt, leur ampleur, leur lien avec la réalité.

